vinetur

# Estados Unidos elimina los límites diarios de alcohol en sus guías dietéticas para 2025-2030

El gobierno apuesta por la moderación sin cifras concretas y genera debate entre expertos y organizaciones del sector

jueves 8 de enero de 2026



El gobierno de Estados Unidos ha publicado este miércoles, 7 de enero, la actualización de las guías dietéticas para el periodo 2025-2030. El documento, elaborado bajo la administración Trump, introduce un cambio en la recomendación sobre el consumo de bebidas alcohólicas. Por primera vez en décadas, las autoridades sanitarias estadounidenses han decidido no fijar un límite numérico concreto de copas diarias para hombres y mujeres. En su lugar, el texto aconseja a la población consumir alcohol

con moderación y dentro de una dieta saludable.

Hasta ahora, las guías oficiales recomendaban que los hombres no tomaran más de dos copas al día y las mujeres no superaran una. Esta referencia desaparece en la nueva edición. El gobierno justifica la decisión en la revisión de los estudios científicos disponibles y en la necesidad de simplificar el mensaje dirigido a la ciudadanía. Según los responsables del documento, el objetivo es promover hábitos responsables sin establecer cifras que puedan interpretarse como un permiso para beber hasta ese límite.

El texto mantiene la advertencia general sobre los riesgos del consumo excesivo de alcohol y recuerda que reducir su ingesta contribuye a mejorar la salud general. Las autoridades insisten en que quienes no beben no deben empezar a hacerlo por motivos relacionados con la salud. Además, subrayan que ciertos grupos, como menores de edad, embarazadas o personas con determinadas enfermedades, deben evitar completamente el alcohol.

La medida ha recibido el apoyo de varias organizaciones del sector, entre ellas Wine Institute, DISCUS y WSWA. Estas entidades han emitido un comunicado conjunto en el que señalan que las nuevas guías refuerzan el mensaje tradicional de moderación y se basan en la evidencia científica acumulada durante los últimos años. Los representantes del sector consideran que eliminar los límites numéricos ayuda a centrar la atención en el consumo responsable y evita malentendidos sobre lo que puede considerarse seguro.

Por otro lado, algunos expertos en salud pública han mostrado preocupación por la posible confusión entre los consumidores ante la ausencia de cifras concretas. Argumentan que los límites anteriores servían como referencia clara para quienes buscan orientación sobre sus hábitos diarios. Sin embargo, otros especialistas valoran positivamente el cambio y creen que puede contribuir a reducir el consumo excesivo al evitar interpretaciones erróneas.

Las guías dietéticas estadounidenses se actualizan cada cinco años y sirven como base para las políticas alimentarias del país, así como para campañas educativas dirigidas a la población. El nuevo enfoque sobre el alcohol forma parte de una revisión más amplia

que también incluye recomendaciones sobre otros aspectos clave de la alimentación y el estilo de vida saludable.